

とくとくとくとメニュー

お得な固定価格 健康的 飽きない



T-POINT
貯まる! 使える!

お財布にも
やさしくて、
栄養バランスも
バッチリ★



やりくり上手な奥様に!

1週間分通しての予約制です。
材料も時間も無駄なく使えます。
固定価格で家計にも安心。

まずはお気軽にお電話下さい!!

受付時間: 午前8時~午後6時 春日市白水ヶ丘5丁目68番地 TEL.092-581-3965 FAX.092-581-3987



あなたとのふれあいを
たいせつに……



0120-17-4931
イーナ ショクザイ

料金表	5日分(月~金)	6日分(月~土)	単品価格
2人前	4,000円	4,800円	880円
3人前	5,450円	6,540円	1,180円
4人前	6,800円	8,160円	1,500円

※5人用以上につきましてはご相談ください。

お申込締切: 水曜日午後6:00迄となっております。
お届けは翌週月曜日からとなります。

カット野菜・カット肉付5日間セット

料金表	2人前	3人前	4人前
5日間(月~金)	4,500円	5,950円	7,300円

5/7 月 ポークソテーおろしソース 玉子とじゃこの炒飯・中華スープ



エネルギー
696kcal
たんぱく質
30.1g
脂質
23.8g



※「豚肉」におろしソースを絡めて頂く主菜です。消化や分解を促進してくれる酵素の働きで胃もたれ知らず。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① ポークソテーおろしソース				
豚肩ロース肉	塩コショウする 塩コショウ、油 各	160g 少々	240g 少々	320g 少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
ぼん酢	A 醤油	1/2P	2/3P	1P
キャベツ		小1	小1と1/2	小2
	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
② 玉子とじゃこの炒飯				
卵	溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しらす干し	油	20g	30g	40g
		少々	少々	少々
ご飯		480g	720g	960g
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
白胡麻	塩コショウ	3g	5g	5g
		少々	少々	少々
③ 中華スープ				
即席中華スープ		2P	3P	4P

作り方

① ポークソテーおろしソース
①豚肉は油を熱したフライパンで焼く。
②大根にAを合わせてソースを作る。
③皿に①を盛り付けて②をかけ、水気をきったキャベツを添える。

② 玉子とじゃこの炒飯
①フライパンに油を熱して卵を流し入れ、大きめのスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
②①のフライパンに油を足し、生姜(好みで加減する)を炒め、ご飯としらす干しを加え、切るように炒める。
③①を戻し、葱と白胡麻を加えて軽く炒める。
④塩コショウで味を調え、全体が混ざったら器に盛り付ける。

※この献立にはご飯の栄養価が含まれています。

5/8 火 チキンソテー 明太子ドレッシングサラダ



エネルギー
460kcal
たんぱく質
23.4g
脂質
26.3g



プラス
+1 チキンソテーの「鶏モモ肉」を追加
できます。
02 鶏モモ肉
1パック(100g) **155円**

小麦粉、ブラックペッパー(お好みで)

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② チキンソテー				
鶏モモ肉	皮目をフォークで刺し 塩コショウを振る	240g	360g	480g
	小麦粉	適宜	適宜	適宜
	ブラックペッパー	少々	少々	少々
	塩コショウ	少々	少々	少々
キャベツ	角切り	1/8玉	1/7玉	1/6玉
パプリカ<赤>	乱切り	1/4こ	1/3こ	1/2こ
ホールコーン	油	40g	60g	80g
		少々	少々	少々
パセリ	みじん切り	少々	少々	少々
① 明太子ドレッシングサラダ				
じゃが芋	1.5cm程度の角切り にし茹でる	約180g	約270g	約360g
胡瓜	輪切りにし塩を振る	小1/2本	小2/3本	小1本
	塩	少々	少々	少々
玉葱	薄くスライスし水にさらす	小1/2こ	小2/3こ	小1こ
明太子ドレッシング	塩コショウ	1P	1と1/2P	2P
		少々	少々	少々

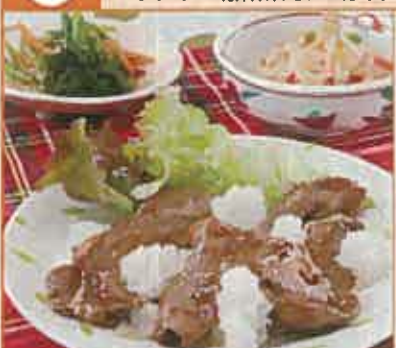
作り方

② チキンソテー
①鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目から焼き、両面を焼いたらお好みでブラックペッパーを振り、適当な幅に切る。
②フライパンに油を熱し、キャベツ、パプリカ、コーンを入れて炒め、塩コショウを振る。
③器に②を盛り付け、手前に①を盛り、パセリを散らす。

① 明太子ドレッシングサラダ
①胡瓜は水洗いし、余分な塩気を取り絞る。玉葱はザルに上げ、余分な水気をきっておく。
②ボウルに①とじゃが芋を混ぜ合わせ、明太子ドレッシングで和えて好みで塩コショウを振り、器に盛る。

ポイント
じゃが芋は茹で汁を捨てて鍋を火にかけ、鍋を揺すって、粉ふき状にすると水っぽくなりません。

5/9 水 牛肉のおろし焼き いんげんの胡麻酢だれ・切干大根の煮物



エネルギー
381kcal
たんぱく質
25.1g
脂質
17.4g



※大根を乾燥させた「切干大根」は、水分量が変わるものの「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」などの多くの栄養素が濃縮されています。保存もきくのでぜひ活用したい食材です。

うすくち醤油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
④ 牛肉のおろし焼き				
牛モモ肉	一口大 A [酒、醤油 各 油	180g 大1と1/2 少々	270g 大2と1/4 少々	360g 大3 少々
サニーレタス又はグリーンリーフ	手でちぎり水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
大根	すりおろし軽く水気をきる	1/7本	1/6本	1/5本
② いんげんの胡麻酢だれ				
いんげん	茹でて斜め切り	80g	120g	160g
★人参	せん切りにし茹でる	20g	30g	40g
	A [酢、醤油 各 砂糖 塩	大1 大1/2 少々	大1と1/2 大2/3 少々	大2 大1 少々
すり胡麻		3.6g	5.5g	5.5g
生わかめ	水で戻しザク切り	20g	30g	40g
① 切干大根の煮物				
切干大根	水で戻す	30g	45g	60g
油揚げ	細切り	1/2枚	2/3枚	1枚
★人参	せん切り	20g	30g	40g
	A [だし汁 砂糖 うすくち醤油	1と2/3C 大2/3 大1	2と1/2C 大1 大1と1/2	3と1/3C 大1 大2
グリーンピース		10g	15g	20g

作り方

④ 牛肉のおろし焼き
①牛肉はAで下味をつけ、フライパンに油を熱して1枚ずつ炒め焼きにする。
②器に水気をきったサニーレタス又はグリーンリーフを敷いて①を盛り、大根をのせる。

② いんげんの胡麻酢だれ
①水気をきったいんげん、人参をAとすり胡麻で和えて器に盛り、水気をきったわかめを添える。

① 切干大根の煮物
①鍋にAを煮立てて切干大根、油揚げ、人参を加えて煮合わせる。更にグリーンピースを加えてひと煮し、器に盛り付ける。

ポイント
切干大根は急ぐときにはぬるま湯で戻しましょう。乾物は戻す間に5~10倍の量に膨れます。この作業はお子様には…科学の芽が開くかも?

5/10 木 **かれのいの磯唐揚げ**
春雨サラダ・胡瓜の中華炒め



エネルギー
331kcal
たんぱく質
22.3g
脂質
17.5g



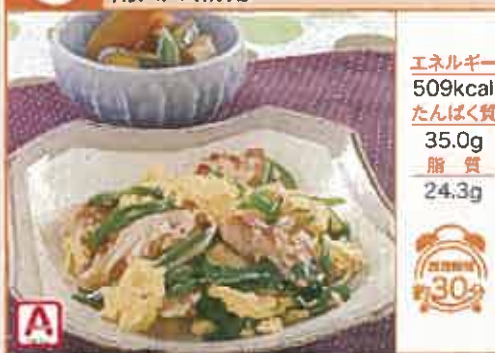
プラス
+1
かれのいの磯唐揚げの「切かれい」を追加できます。
03 切かれい 1切 **135円**

片栗粉、油、マヨネーズ、ゴマ油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ かれのいの磯唐揚げ				
切かれい	十字に切り目を入れ塩コショウを振る 塩コショウ	2切	3切	4切
青のり		少々	少々	少々
ピーマン	片栗粉、油 各 縦に4等分にする	1/2P	2/3P	1P
① 春雨サラダ				
春雨	はさみで半分に切り茹でる	30g	45g	60g
ロースハム	短冊切り	1枚	1と1/2枚	2枚
生わかめ	サッと湯通してザク切り	10g	15g	15g
	マヨネーズ 塩コショウ	大2 少々	大3 少々	大4 少々
② 胡瓜の中華炒め				
胡瓜	拍子木切り	小1本	小1と1/2本	小2本
ニンニク	みじん切り	少々	少々	少々
	ゴマ油、塩 各	少々	少々	少々

作り方
③ かれのいの磯唐揚げ
①ボウル又はバットに片栗粉と青のりを入れて混ぜておく。
②鍋に油を中温(180度)に熱してピーマンをサッと揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ、かれいに①をまぶして入れ、こんがり揚げ。
③器に②を盛る。
① 春雨サラダ
①ボウルに春雨、ロースハム、生わかめを入れ、マヨネーズで和え、塩コショウで調味して器に盛る。
② 胡瓜の中華炒め
①フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たら胡瓜を入れ、強火にしてサッと炒めて器に盛る。

5/11 金 **鶏肉とニラのふわ玉塩炒め**
南瓜の煮物



エネルギー
509kcal
たんぱく質
35.0g
脂質
24.3g



カンタンアレンジレシピ
～鶏肉とニラのふわ玉塩炒めをタイ風にリメイク!～
独特の甘辛さのチリソースで大人向けに...
出来上がった鶏肉とニラのふわ玉塩炒めを皿に盛って、チリソースをかけて頂く。

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め				
鶏塩だれ味付肉	一口大	240g	360g	480g
玉葱	くし形切り	1/2こ	2/3こ	1こ
ニラ	ザク切り	1/2束	2/3束	1束
	塩コショウ	少々	少々	少々
卵	溶きほぐして塩を加える	2こ	3こ	4こ
	塩、油 各	少々	少々	少々
① 南瓜の煮物				
南瓜	一口大	約200g	約300g	約400g
	だし汁	3/4C	1C強	1と1/2C
	砂糖	大2/3	大1	大1と1/3
	みりん	大1/2	大2/3	大1
	醤油	大1	大1と1/2	大2
厚揚げ	油抜きし一口大に切る	1/2枚	2/3枚	1枚
いんげん	斜め切り	10g	15g	20g

作り方
② 鶏肉とニラのふわ玉塩炒め
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れてざっくりと混ぜ、半熟状態になったら一旦取り出す。
②①のフライパンに油を足し、鶏肉と玉葱を炒め、鶏肉に火が通ったらニラを加えてサッと炒める。塩コショウで調味し、①を戻し入れて混ぜ、器に盛る。
① 南瓜の煮物
①鍋に南瓜とAを入れて加熱し、煮立ったら中火にする。
②7分通り火が通ったら厚揚げを加えて更に煮、火が通ったらいんげんを加え、味をなじませて器に盛る。

5/12 土 **牛肉としめじの混ぜご飯**
コロッケ



エネルギー
796kcal
たんぱく質
21.2g
脂質
29.3g



プラス
+1
コロッケの「コロッケ」を追加できます。
05 コロッケ 1パック(1こ) **80円**

油

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
① 牛肉としめじの混ぜご飯				
卵	Aを加え溶きほぐす	1こ	1と1/2こ	2こ
	A { 砂糖	小1/2	小2/3	小1
	塩	少々	少々	少々
	油	少々	少々	少々
牛バラスライス肉	一口大	90g	135g	180g
	B { 醤油	大1と1/2	大2と1/4	大3
	砂糖	大1/2	大2/3	大1
生姜	みじん切り	少々	少々	少々
しめじ	石突きを落としほぐす	1P	1と1/2P	2P
ご飯		480g	720g	960g
大葉	せん切りにしサッと水にさらす	1枚	1と1/2枚	2枚
② コロッケ				
コロッケ	油	2こ	3こ	4こ
		適宜	適宜	適宜
ミニトマト	半分に切る	2こ	3こ	4こ
キャベツ	せん切りにし水にさらす	1/8玉	1/7玉	1/6玉
③ 味噌汁				
即席生味噌汁		2P	3P	4P

作り方
① 牛肉としめじの混ぜご飯
①フライパンに油を熱し、卵を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら火を通し、大きめの炒り玉子を作って一旦皿に取り出す。
②鍋にBを合わせ、煮立ったら牛肉を入れて煮、色が変わったら生姜(好みで加減する)としめじを入れて煮含める。
③炊きたてのご飯を軽く混ぜ、②を入れて均一に混ぜ、①も加えて器に盛り、水気をきった大葉を散らす。
※この献立にはご飯の栄養価が含まれます。
② コロッケ
①コロッケは油でカラッと揚げる。
②器に水気をきったキャベツとミニトマトを盛り、①を添える。

5/13 日 **さんまの塩焼き**
揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え



エネルギー
693kcal
たんぱく質
38.6g
脂質
46.8g



プラス
+1
さんまの塩焼きの「生さんま」を追加できます。
05 生さんま 1尾 **155円**

先に「揚げ出し豆腐」の豆腐の水きりをしておくと、更に段取り良く調理できます。

油、片栗粉

材料	下ごしらえ/調味料	2人前	3人前	4人前
③ さんまの塩焼き				
生さんま	塩を振る	2尾	3尾	4尾
	塩	少々	少々	少々
大根	すりおろす	1/8本	1/7本	1/6本
	醤油	適宜	適宜	適宜
② 揚げ出し豆腐				
豆腐	水気をきって等分にする	1丁	1と1/2丁	2丁
	片栗粉、油 各	適宜	適宜	適宜
	A { だし汁	1/2C	3/4C	1C
	みりん、醤油 各	大1と1/2	大2と1/4	大3
葱	小口切り	1/2本	2/3本	1本
① ピーナッツ和え				
竹輪	輪切り	1本	1と1/2本	2本
白菜	1cm幅に切り茹でる	1/8株	1/7株	1/6株
人参	千六本に切り茹でる	20g	30g	40g
ピーナッツ和えの菜		6g	9g	12g
	醤油	小1	小1と1/2	小2

作り方
③ さんまの塩焼き
①さんまはグリル等で両面をこんがり焼く。
②器に①を盛り、大根を添え、醤油をかけて頂く。
② 揚げ出し豆腐
①豆腐は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
②Aをひと煮立ちさせ、器に①を盛ってかけ、葱を天盛りする。
① ピーナッツ和え
①ボウルに水気をきった白菜と人参、竹輪を入れピーナッツ和えの菜と醤油で調味し、器に盛る。

メニュー変更が

無料でご利用頂けます

※カットとくたくで変更メニューをご利用の場合、カット無しの材料で価格は通常料金となりますのでご了承下さい。

5月7日(月) ~ 5月13日(日)迄の期間中 選べるメニュー

(F1)メニュー



■熱量/586Kcal ■蛋白質/19.5g ■脂質/28.1g

いかリングフライ

作り方

■いかリングフライ

- ①いかリングフライは170℃の油で3~4分揚げ
- ②①にパセリ、ソースを添える。

■みそマヨ焼き

- ①じゃがいも、にんじんは輪切りにしてゆでる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③ベーコンは一口大に切る。
- ④①~③は油を塗った耐熱容器に入れ、Aをかけて、オーブン又はオーブントースターで焼く。

所要時間
35分

お買い得
MEMO

- ソース
- マヨネーズ

材料

材 料	2人用	3人用	4人用
■いかリングフライ			
いかリングフライ♥	10個	15個	20個
パセリ	少々	少々	少々
ソース	適量	適量	適量
■みそマヨ焼き			
ベーコン(スライス)	1枚	2枚	2枚
じゃがいも	1個	2個	2個
にんじん	小1本	1本	1本
たまねぎ	小1個	1個	1個
A マヨネーズ	大2	大3	大4
みそ	小1	小1 1/2	小2

- いかリングフライ…小麦、卵使用
- ベーコン…小麦、卵使用

(F2)メニュー



■熱量/305Kcal ■蛋白質/21.4g ■脂質/11.9g

かんたん! 酢豚

作り方

■かんたん! 酢豚

- ①豚肉は一口大に切りA、すりおろしたしょうが、かたくり粉を加え、もみ込む。
- ②にんじん、ピーマンは乱切り、たまねぎはくし形切りにし、にんじんは下ゆでする。
- ③フライパンに油を熱し、①、②を順に入れていため、Bを加えて煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

■もやしの酢のもの

- ①もやしは熱湯でゆで、水けをきり、きゅうりは薄い小口切りにし塩もみする。
- ②油揚げはオーブントースターで焼き、食べやすく切り、①、③とあえる。

所要時間
35分

- 酒
- 酢
- ケチャップ
- かたくり粉
- 中華スープの素

35分
TIME

材 料	2人用	3人用	4人用
●かんたん! 酢豚			
豚肉(もも)	160g	240g	320g
にんじん	小1本	1本	1本
ピーマン	1個	2個	2個
たまねぎ	小1個	1個	1個
しょうが	少々	少々	少々
A 酒、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
スープ	1/4C	1/3C強	1/2C強
B 砂糖、酢、しょうゆ(各)	大1	大1 1/2	大2
ケチャップ	大2	大3	大4
かたくり粉	適量	適量	適量
●もやしの酢のもの			
もやし	100g	150g	200g
きゅうり	1本	1本	2本
油揚げ	1/2枚	1枚	1枚
③ 砂糖、しょうゆ(各)	大1/2	大3/4	大1
酢	大1	大1 1/2	大2